



# Grip: Sa ou Ka Fè

---

Jan Pou Pran Swen  
Moun Lakay yo



# Grip: Sa ou Ka Fè

Jan Pou Pran Swen  
Moun Lakay yo

## SIJÈ:

Kisa grip ye?

2

Prevansyon grip

6

Pou pran swen yon moun ki gen grip

8

Pou prepare pou epòk grip la

18



Pou plis enfòmasyon, vizite silvouple:

[www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu)

# Kisa grip ye?

**Gwip sezonye ("grip ia")** a se rezulta yon virus ki enfekte poumon ou, nen ou ak gòj ou e ki fè ou malad. Sezon grip la kòmanse nan kòmansman ivè a, e li kontinye pandan tout kòmansman prentan chak ane. Grip la vini chak ane e li fè ou malad anpil. Pifò moun vin santi yo pi byen nan yon semèn.

## Sentòm yo genyen:

- Lafyèv
- Fatig/feblès
- Doulè mis ak jwenti
- Tous sèch
- Tètfèmal
- Gòjfèmal
- Nen koule oubyen nen bouche

## Se yon nouvo virus ki koze yon pandemi grip. Li pa menm jan ak yon grip sezonye paske:

- Anpil moun nan lemonn ka malad anmèmtan.
- Moun ka malad nan nenpòt ki moman pandan ane a.

Bagay ki pi enpòtan sou pandemi grip la se ke sentòm moun genyen yo ak fason pou pran swen yon moun ki malad ak grip sa a sanble anpil ak grip sezonye yo.

# Kisa yo rele yon rim nòmal?

Rim nòmal se rezulta jèm ki aji sou nen ou plis pase nenpòt ki lòt kote nan kò w.

## Sentòm yo genyen:

- Nen bouche
- Etènye
- Nen koule
- Malgòj
- Tous ki vin ak larim oubyen krache



# Eske se yon rim oubyen yon grip?

## DIFERANS PI ENPÒTAN YO

### LÈ OU GEN YON RIM:

Ou prèske pa janm gen lafyèv.

Ou gen yon sansasyon bouche nan tèt ou.

Ou santi ou yon jan malad.

Ou ka genyen yon rim nenpòt lè pandan ane a.

Pa genyen yon piki pou pwoteje w.

### LÈ OU GEN YON GRIP:

Ou gen yon lafyèv.

Ou santi ou malad nan tout kò ou.

Ou santi ou malad anpil.

Ou ka santi grip la kòmanse nan kòmansman ivè a, e li kontinye pandan tout kòmansman prentan an.

Ou ka pran yon piki pou pwoteje tèt ou.

# Kijan moun pran grip la?



Grip la gaye fasilman soti nan yon moun passe nan yon lòt. Lè yon moun ki gen yon grip tousé oubyen estènye, virus grip la nan ti krache a oubyen vapè ki soti nan nen oubyen nan bouch yo.

- Si ou tou pre yo, ou ka respire virus yo voye a epi ou vin malad.
- Virus grip la ka ale sou bagay ou touche tankou manch pòt, telefòn, ak jwèt. Lè ou fin touche bagay sa yo, virus la kapab enfekte ou lè ou touche bouch ou, nen ou oubyen je ou.

# Redwi chans pou pran grip la e gaye li:

- Pran yon piki chak ane pou anpeche grip la!
- Kouvri bouch ou ak nen ou ak yon papye napkin lè w ap touse oubyen estènye. Si ou pa gen yon papye napkin, touse nan mitan koud bra ou.
- Kenbe men ou lwen je ou, nen ou ak bouch ou.
- Itilize yon pwodwi netwoyaj pou netwoye bagay moun touche anpil tankou:
  - » Pòt ak manch pòt frijidè
  - » Klavye ak sourit òdinatè
  - » Telefòn
  - » Jwèt timoun
- Lave men ou anpil ak savon ak dlo cho, oubyen itilize yon jèl pou men ki gen alkòl ladan li.
- Kenbe yon distans apeprè 3 a 6 pye ant oumenm ak lòt moun.
- Si ou malad, rete lakay ou. Ou kapab gaye grip la, menm si ou santi ou pi byen.
  - » Granmoun kapab gaye grip la pandan apeprè 5 jou.
  - » Timoun kapab gaye grip la pandan apeprè 7 jou.
- Si w ap bay tibebe ou tête e ou gen grip, li kapab bon pou mete yon mas sou figi ou pou anpeche tibebe a vin malad.

# Pran yon piki pou grip chak ane!

**Nenpòt** ki moun ki vle diminye chans pou yo pran yon grip oubyen bay yon moun grip la, dwe pran yon piki pou grip chak ane.

**Yonn nan konsekans (efè segondè) trè serye yon grip ka genyen se nemoni. Mande doktè ou si ou dwe pran yon piki pou nemoni tou.**

Gen yen nan nou ki kapab gen pwoblèm vit si nou pran grip la, donk li trè enpòtan pou nou pran piki pou grip chak ane. Pami moun ki dwe pran li:

- Timoun soti 6 mwa pou rive 18 lane
- Moun 50 lane oubyen pi plis
- Fanm ansent
- Moun ki genyen kèk pwoblèm sante tankou dyabèt, opresyon, oubyen pwoblèm kè

**Pale ak doktè ou sou kesyon pran yon piki a, si ou genyen lòt pwoblèm sante.**

**Li extrèman enpòtan tou pou pran yon piki grip si w ap viv ou byen w ap viv pre avèk:**

- Timoun ki gen mwens pase 5 lane
- Moun 50 lane oubyen pi plis
- Fanm ansent
- Moun ki genyen kèk pwoblèm sante

# Kijan pou pran swen yon moun ki gen grip:

Lè moun gen grip, yo santi yo malad anpil epi yo très fatige. Yo santi doulè, yo gen lafyèv, e yo ka dezidrate. Men kèk siy ak sentòm pou veye, e fason ou ka ede yon moun pou li santi li pi byen.

- Lafyèv** se yon sentòm grip ou jwenn souvan. Li ka vini sanzatann e li ka rete pou 3 a 5 jou.
- Lafyèv se yon nivo tanperati ki piwo pase nòmal. Yo itilize yon tèmomèt pou mezire li.
  - Yo ka mezire tanperati nan:
    - » Dèyè
    - » Zòrèy
    - » Bouch
    - » Anbabra
  - Pale ak doktè ou sou diferan mòd tèmomèt ou ka itilize, e kilès k ap pi bon pou ou ak manm fanmi w.
    - » Tèmomèt dijital yo gen mwens danje pase tèmomèt an glas yo. Tèmomèt an glas yo ka kase fasilman, e mèki ki ladan yo a très danjere.



## OU DWE RELE YON DOKTÈ POU YON LAFYÈV LÈ:

LAJ:

Pi ba pase 3 mwa

3 mwa a 5 mwa

Pi plis pase 5 lane

TANPERATI:

Lafyèv 100.4°F (38°C) oubyen pi wo

Lafyèv 102°F (38.9°C) oubyen pi wo

Lafyèv 104°F (40°C) oubyen pi wo

Si yon moun nenpòt ki laj gen yon lafyèv pou plis pase 3 jou, ou dwe kontakte yon doktè.

Ou kapab achte tout sa  
yo nan magazen ak nan  
famasi.

Itilize medikaman ki pou  
laj moun nan.

Swiv enstriksyon ki sou  
etikèt la ak anpil atansyon.

**!**  
Pa janm bay timoun  
18 lane oubyen pi  
piti aspirin, amwens  
ke doktè rekòmande  
li. Li ka lakòz yon  
maladi serye yo rele  
Sendwòm Reye.

- Genyen kèk fason pou trete yon lafyèv e  
pou fè yon moun santi li pi byen:
- Ba li medikaman ki redui lafyèv tankou:
  - » Acetaminophen (Tylenol® oubyen mak pa magazen an)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin®, oubyen mak pa magazen an)
  - » Aspirin (Bayer® oubyen mak pa magazen an)
- Kenbe chanm nan fre nan yon nivo li konfòtab.
- Veye pou yo genyen rad ki yon jan lejè.
- Fè yo bwè likid, espesyalman dlo.
- Ou gen dwa panse pou pase yon eponj oswa yon sèvyèt tranpe nan dlo cho sou yo si yo gen yon lafyèv ki wo.



**!** Doktè di nou pa  
dwe fwote alkòl  
sou moun epi nou  
pa dwe pran beny  
dlo frèt pou fè yon  
lafyèv bese. Alkòl  
la ka rantre nan po  
yon timoun epi fè li  
malad. Dlo frèt ka  
lakòz frison epi li fè  
konsekans lafyèv la  
vin pi grav.



**Dezidratasyon** ka rive lè ou pèdi plis dlo pase kantite ou pran. Ou pèdi dlo lè ou swe oubyen menm lè ou respire. Si ou pa bwè ase dlo, oubyen si ou gen yon lafyèv, dyare oubyen vomisman, ou ka vin dezidrate. Dezidratasyon kapab yon pwoblèm serye – espesyalman pou jèn timoun, tigranmoun, a moun ki gen yon seri maladi.

**Sentòm dezidratasyon ou pi vit wè yo se:**

- Sansasyon swaf
- Bouch sèch
- Pipi mwens
- Yon pipi ki sanble li pi jòn ke dabitud
- Etoudisman
- Tètfèmal



**Pou anpeche dezidratasyon:**

- Bwè anpil likid tankou:
  - » Dlo
  - » Ji fwi oubyen ji vejetab
  - » Soup (soup pou) ak bouyon
  - » Gatorade® (oubyen mak pa magazen an) pou gran moun
  - » Pedialyte® (oubyen makfabrik magazen an) pou timoun
- Pa bwè kafeyin oubyen alkòl.
- Mete bwason moun malad yo renmen tou pre yo pou yo ka bwè ladan yo tanzantan.
- Timoun ki nan tete kontinye ba yo tete.



**Kòfèmal** se sentòm grip tou. Li nòmal pou yon moun ki gen grip santi li fèb, oswa li fatige, ak kòfèmal. Li nòmal tou pou gen tètfèmal, göjfèmal, tous sèch, oubyen nen bouche.

#### Pou ede redwi kòfèmal, tètfèmal ak fatig moun yo, ou kapab:

- Ba yo medikaman. Menm medikaman ou ba yo pou lafyèv la ka ede yo ak lòt sentòm yo tou.
- Ede chanje pozisyon yo nan kabann nan lè yo p ap dòmi.
- Ede yo soti nan kabann nan pou fè yon ti mache nan chanm nan (sèlman 2 ou 3 fwa pa jou).
- Veye pou chanm nan kal e trankil, yon fason pou yo ka repose e detann yo.



JAN POU PRAN SWEN MOUN LAKAY YO

#### Pou ede moun ki gen nen bouche, göjfèmal, ak tous sèch, li kapab bon pou ou:

- Sèvi ak yon aparèy pou fè imidite (imidifikatè) ki pwòp oubyen itilize vapè yon beny cho. Sa ede kenbe nen ou ak göj ou imid.
- Mande nenpòt ki moun ki fimen pou yo pa fimen nan kay la.
- Sèvi ak aparèy pou respire pou moun ki gen pwoblèm respire nan nen yo. Fè atansyon pou suiv enstriksyon ki sou bwat la byen.
- Sèvi ak vaporizatè ki gen dlo sale ou oubyen rense nen an ak dlo sale. Se pou timoun ki pi gran ak gran moun sèlman pou fè sa.
- Fè yo chita oubyen fè yo kite tèt yo anlè pou ede redwi sansasyon nen bouche a. Ou kapab fè yon ti soulve matla nan bèso tibebe ak kabann timoun tou.
- Gagari ak dlo sale plizyè fwa pa jou pou ede redwi yon göjfèmal oubyen yon tous. Pou fè dlo sale, melanje ½ kiyè pou te nan 8 ons dlo.



**Si w ansent, oubyen si w gen pwoblèm sante tankou dyabèt, opresyon, oubyen maladi kè, li enpòtan pou rele doktè ou depi premye sentòm grip la parèt. Grip la ka fè eta sante ou vin pi mal.**

#### **Rele doktè si yon moun:**

- Gen yon lafyèv ki dire plis pase 3 jou
- Gen yon lafyèv ki pase pou plis pase 24è epi ki retounen
- Gen yon lafyèv avèk:
  - » kou rèd
  - » yon move tètfèmal
  - » yon move göjfèmal
  - » yon zorèyfèmal
  - » yon gratèl
- Li pipi mwens oubyen pipi a fonse
- Li genyen larim pwès vèt, koulè mawon oubyen koulè san ki soti lè li tousé
- Gen yon move vomisman oubyen ap vomi pandan lontan
- Li gen difikilte pou l krache oubyen pou l bwè nan bibon
- Li ajite anpil oubyen li gen dòmi (timoun ak tibebe)
- Li gen nenpòt ki lòy sentòm oubyen pwoblèm
- Li pa fè mye apre yon semèn



#### **Rele 911 pou ijans si yon moun:**

- Gen pwoblèm pou l respire – oubyen ap respire trè vit, gen difikilte pou l respire oubyen reprasyon an fè li mal
- Si li genyen doulè lestomak
- Li sanble li gen konfizyon oubyen li pa reyalize kote li ye
- Li pa kapab reveye
- Li gen chanjman nan pale li oubyen li pale yon jan ou pa ka konprann
- Li pa ka mache oubyen li paka chita
- Koulè po li yon jan ble oubyen gri
- Li gen yon kriz (lap tòde kè li oubyen lap sekwe yon jan li pa ka kontwole)

# Kijan pou prepare ou anvan ou vin malad:

Organize yon **Ekipman Swen kont Grip** ki genyen tout materyèl w a bezwen si ou vin malad.

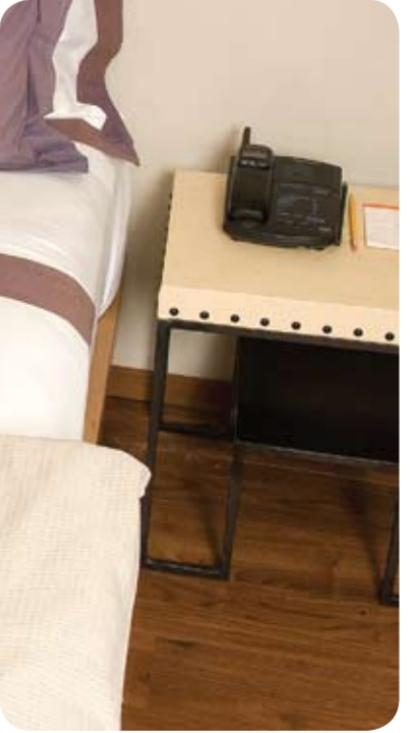
**Konsève materyèl sa yo lakay ou pou itilize si yon moun ta gen grip la.** Chèche jwenn yo anvan yon moun w ap okipe tonbe malad. Sa kapab di pou jwenn tan oubyen enèji pou ale nan magazen an oubyen nan famasi a pou achte sa ou bezwen an lè yon moun malad.

- Yon tèmomèt dijital
- Medikaman ki pa gen aspirin tankou:
  - » Acetaminophen (Tylenol® oubyen mak pa magazen an)
  - » Ibuprofen (Advil®, Motrin®, oubyen makfabrik magazen an, eksetera.)
- Likid – tankou dlo, ji fwi, soup, ak bwason pou espòtif



- Savon ak jèl pou men ki gen alkòl ladan
- Manje ki fasil pou dijere (ti bonbon sale, avwàn, diri, eksetera)
- Rezèv manje, medikaman, oubyen ekipman pou moun ki gen bezwen espesyal
- Pwodui netwayaj – dezenfektan pou kay, papye twalèt, sache fatra, eksetera
- Non ak telefòn doktè fanmi an

**Verifye dat ekspirasyon tout materyèl ou chak 6 mwa.**



**Kenbe  
enfòmasyon ou  
ka bezwen sou  
la men. Fòm sa  
yo pral ede ou  
prepare pou  
sezon grip la...**

## **Enfòmasyon sou swen grip mwen an:**

Non doktè a ak nimewo telefòn li:

---

---

Nimewo telefòn famasi a:

---

---

Nimewo telefòn fanmi oubyen  
zanmi ki ka ede lè mwen bezwen yo:

---

---

### **MEDIKAMAN OUMENM OUBYEN MANM FANMI OU PRAN REGILYÈMAN**

MANM FANMI A:	MEDIKAMAN:	DÒZ:

**ALÈJI OU MENM OUBYEN MANM FANMI OU GENYEN**

MANM FANMI A:	ALEJI:

**KI REJIM ESPESYAL OU MENM OUBYEN FANMI OU SUIV**

MANM FANMI A:	REJIM ESPESYAL:

**Rezime pou doktè w la:**

Pou ki rezon ou rele:

\_\_\_\_\_

Sentòm pasyan an:

\_\_\_\_\_

Depi kilè pasyan an malad?

\_\_\_\_\_

Laj pasyan an:

\_\_\_\_\_

**TANPERATI PASYAN AN**

TANPERATI:	KILÈ LI TE PRAN LI:	KIJAN LI TE PRAN LI:

**Eske pasyan an gen nenpòt  
nan bagay sa yo?**  
(ansèkle wi oubyen non)

Problèm respirasyon: WI NON

Vomisman: WI NON

Bwè likid: WI NON

Manje nòmalman: WI NON

Dòmi nòmalman: WI NON

Vwayaje nan 10 jou  
ki sòt pase yo: WI NON

Ansent: WI NON

Lòt moun malad: WI NON

**Kisa ki te fèt pou trete maladi a?**

---

---

---

**Fè yon lis tout pwoblèm sante yo:**

---

---

---

**Fè lis lòt medikaman pou lòt maladi oubyen  
lòt pwoblèm sante:**

---

---

---

---

Pou plis enfòmasyon, vizite silvouplè:

**[www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu)**



Massachusetts Department of Public Health